# 令和8年12月分学校給食献立表

豊橋市北部学校給食センター

| 日 | 曜日 | 配膳例 | 献立名 | | 食品の種類と体内でのはたらき | | | | | | エネルギー(kcal) 小学校 中学校 | メモらん |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | (赤)主に体の組織をつくる食品群 | | (緑)主に体の調子を整える食品群 | | (黄)主にエネルギーになる食品群 | | | |
| | | | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | |
| | | | | | 魚・肉・卵 大豆・大豆製品 | 牛乳・乳製品 小魚・海そう | 緑黄色野菜 | その他の野菜 果物 | 米・パン・めん いも・砂糖 | 油脂 (種実) | | |
| 1 | 火 | | ごはん 牛乳 | 味付乾燥小魚 | | **牛乳**、味付乾燥小魚 | | | **ごはん** | | 625 803 | |
| | | | れんこんのごまネーズいため | | ちくわ | | **にんじん** | れんこん、えだまめ | 砂糖 | ごま、卵無マヨネーズ 米油 | | |
| | | | すき焼き | | 牛肉、焼豆腐 | | | こんにゃく、**根深ねぎ**、**はくさい** えのきたけ | ふ、砂糖 | 米油 | | |
| 2 | 水 | | ごはん 牛乳 | | | **牛乳** | | | **ごはん** | | 639 808 | 愛知を食べる学校給食の日 |
| | | | うなぎのかば焼き | | **うなぎ** | | | | | | | 塩こんぶあえ：こまつなは豊橋産 |
| | | | 塩こんぶあえ | | | こんぶ | **にんじん**、**こまつな** | **キャベツ** | | ごま、ごま油 | | |
| | | | 豚汁 | | 豚肉、豆腐、油揚げ、**赤みそ** | | **にんじん**、**葉ねぎ** | **だいこん**、ごぼう、こんにゃく | さといも | | | |
| 3 | 木 | | 中華めん 牛乳 | 角チーズ | | **牛乳**、チーズ | | | **中華めん** | | 627 731 | 中華めん：小麦粉は 100%愛知県産 |
| | | | ミニトマト（小１こ、中２こ） | | | | **ミニトマト** | | | | | ミニトマト：豊橋産 |
| | | | 春巻 | | 豚肉 | | | キャベツ、もやし | 小麦粉 | なたね油 | | |
| | | | やさいラーメン | | 豚肉、なると巻 | | **にんじん**、**チンゲンサイ** | たまねぎ、**キャベツ**、コーン **もやし**、きくらげ | でん粉 | ごま油、米油 | | |
| 4 | 金 | | ごはん 牛乳 | | | **牛乳** | | | **ごはん** | | 633 814 | いも煮：山形県の郷土料理 そえやさい：こまつなは豊橋産 |
| | | | ごぼう入りつくね （小２こ、中３こ） | | とり肉 | | | ごぼう、たまねぎ | | | | |
| | | | そえやさい | | | | **こまつな** | **キャベツ** | | 米油 | | |
| | | | いも煮 | | 豚肉 | | **にんじん** | ごぼう、**だいこん**、**根深ねぎ** こんにゃく、ぶなしめじ | さといも、砂糖 | 米油 | | |
| | | | 豆乳ブラマンジェ 直 | | 豆乳 | | | | 砂糖 | | | |
| 7 | 月 | | 麦ごはん 牛乳 | のり佃煮 | | **牛乳**、**のり佃煮** | | | **麦ごはん** | | 654 825 | |
| | | | ぶりの竜田揚げ | | ぶり | | | | でん粉 | なたね油 | | |
| | | | そえやさい | | | | | **キャベツ**、えだまめ | | 米油 | | |
| | | | 生揚げのいため煮 | | 豚肉、生揚げ | | **にんじん**、さやいんげん | こんにゃく、**だいこん**、しいたけ | さといも、砂糖 | 米油 | | |
| 8 | 火 | | ごはん 牛乳 | | | **牛乳** | | | **ごはん** | | 606 756 | |
| | | | 肉やさいいため | | 豚肉 | | **にんじん**、さやいんげん | たまねぎ、にんにく、たけのこ | 砂糖 | ごま、ごま油、米油 | | |
| | | | キムチなべ | | 豆腐、とりだんご | | にら | **だいこん**、**はくさい**、**もやし**、キムチ | | 米油 | | |
| | | | ヨーグルト 直 | | | ヨーグルト | | | | | | |
| 9 | 水 | | 愛知のツイストパン 牛乳 | | | **牛乳** | | | **愛知のツイストパン** | | 656 826 | 愛知のツイストパン：小麦粉は 100%愛知県産 |
| | | | りんご | | | | | りんご | | | | |
| | | | とり肉とキャベツのバジルソテー | | とり肉 | | **にんじん** | **キャベツ**、コーン、にんにく | | 米油 | | |
| | | | ポタージュスープ | | ベーコン | チーズ、脱脂粉乳 **調理用牛乳**、生クリーム | **にんじん**、**パセリ** | たまねぎ、マッシュルーム | じゃがいも、白いんげん豆 | バター | | |
| 10 | 木 | | ごはん 牛乳 | こんぶふりかけ | | **牛乳**、こんぶふりかけ | | | **ごはん** | | 663 831 | もやしとこまつなのおかかいため：こまつなは豊橋産 |
| | | | かぼちゃ入りミンチカツ | | 豚肉 | | かぼちゃ | | 小麦粉 | なたね油 | | |
| | | | もやしとこまつなのおかかいため | | **油揚げ**、かつお節 | | **こまつな** | **もやし** | | 米油 | | |
| | | | 根菜汁 | | とり肉、豆腐 | | **にんじん**、**葉ねぎ** | **だいこん**、ごぼう、れんこん | さといも | | | |
| 11 | 金 | | ごはん 牛乳 | | | **牛乳** | | | **ごはん** | | 615 778 | |
| | | | さわらの西京焼き | | さわら、みそ | | | | | | | |
| | | | たくあんあえ | | | | **にんじん** | **はくさい**、たくあん漬け | | | | |
| | | | 親子煮 | | とり肉、卵、高野豆腐 | | **にんじん**、**みつば** | たまねぎ、たけのこ、しいたけ | じゃがいも、砂糖 | | | |
| 14 | 月 | | ごはん 牛乳 | | | **牛乳** | | | **ごはん** | | 607 760 | のっぺい汁：こまつなは豊橋産 |
| | | | ねぎみそ丼 | | 豚肉、**赤みそ**、豆乳 | | **にんじん**、**葉ねぎ** | **切干しだいこん**、しょうが | 砂糖 | 米油 | | |
| | | | のっぺい汁 | | 生揚げ | | **こまつな**、**にんじん** | **だいこん**、ごぼう、えのきたけ | さといも、でん粉 | | | |
| | | | みかん | | | | | みかん | | | | |
| 15 | 火 | | 麦ごはん 牛乳 | コーヒー糖 | | **牛乳** | | | **麦ごはん**、コーヒー糖 | | 625 791 | |
| | | | ハンバーグ | | 牛肉、豚肉、とり肉 | | | たまねぎ | | | | |
| | | | やさいソテー | | | | ほうれんそう | **キャベツ**、コーン | | 米油 | | |
| | | | 米粉カレーライス | | 豚肉、大豆粉 | | **にんじん** | たまねぎ | じゃがいも | 米油 | | |
| 16 | 水 | | ごはん 牛乳 | | | **牛乳** | | | **ごはん** | | 663 837 | 愛知を食べる学校給食の日 |
| | | | れんこん入りコロッケ | | | | | **れんこん** | じゃがいも、小麦粉 | なたね油 | | |
| | | | やさいいため | | ベーコン | | **にんじん** | **キャベツ** | | 米油 | | |
| | | | シンシン豆乳スープ | | 豚肉、豆腐、**うずら卵** 豆乳、白みそ | | **にんじん**、**ブロッコリー** | たまねぎ、**はくさい** | | | | |
| 17 | 木 | | ごはん 牛乳 | | | **牛乳** | | | **ごはん** | | 614 780 | |
| | | | さばの塩焼き | | さば | | | | | | | |
| | | | 青菜あえ | | | | なめしの素 | **キャベツ**、**もやし** | | | | |
| | | | 肉じゃが | | 豚肉、揚げはんぺん | | **にんじん**、さやいんげん | こんにゃく、たまねぎ | じゃがいも、砂糖 | 米油 | | |
| 18 | 金 | | ミルクロール 牛乳 | | | **牛乳** | | | ミルクロール | | 783 953 | クリスマス献立 ミルクロール：小麦粉は 50% 愛知県産 |
| | | | フライドチキン | | とり肉 | | | | | なたね油 | | |
| | | | えだまめとコーンのソテー | | | | | コーン、えだまめ | | 米油 | | |
| | | | ミネストローネ | | ウインナーソーセージ、大豆 | | **にんじん**、**ブロッコリー**、**トマト** | たまねぎ、**セロリ**、にんにく | じゃがいも、砂糖 | 米油 | | |
| | | | クリスマスいちごケーキ 直 | | 豆乳 | | | いちご | 砂糖 | | | |
| 21 | 月 | | 麦ごはん 牛乳 | | | **牛乳** | | | **麦ごはん** | | 615 816 | |
| | | | すりみ入りコーンしゅうまい （小１こ、中２こ） | Pしょうゆ | たら | | | コーン、たまねぎ | 小麦粉 | | | |
| | | | ゆでやさい | | | | **にんじん** | **もやし** | | | | |
| | | | マーボー豆腐 | | 豚肉、**豆腐**、**大豆** とりレバー、**赤みそ** | | **葉ねぎ** | しょうが、にんにく、たまねぎ たけのこ、しいたけ | 砂糖、でん粉 | ごま油、米油 | | |
| 22 | 火 | | ごはん 牛乳 | | | **牛乳** | | | **ごはん** | | 626 789 | 冬至献立：22 日は冬至 |
| | | | 玄米衣のサーモンフライ | | さけ | | | | **玄米**、**米粉** | なたね油 | | |
| | | | そえやさい | | | | **にんじん** | **キャベツ** | | 米油 | | |
| | | | かぼちゃのみそ汁 | | 豆腐、とり肉、油揚げ **赤みそ**、白みそ | わかめ | かぼちゃ、**葉ねぎ** | **だいこん**、ごぼう | | | | |

○ 献立は都合により変更する場合もあります。
○ スプーンマーク はスプーンをつけます。
○ 献立名の直は学校へ直送します。
○ 小学校のエネルギー(kcal)は、中学年の量を表示しています。
○ P(パック)…卓上調味料のことで、各学級１本です。
○ **太文字**は愛知県産の予定です。

**２９品目のアレルゲンを含む商品の情報は裏面に表示しています。２９品目以外のアレルゲンを含む食品の情報が必要な場合は、担当給食センターか保健給食課にてご確認ください。**

※この面は、すべての食品が表示されているわけではありません。(加工品で配合割合が少ない食品は表示されていません。)
※この面は、すべての調味料が表示されているわけではありません。
※同じ献立名でも使用する食品が異なる場合があります。裏面をご確認ください。



### とよはし産学校給食の日

１２月に使用される米は豊橋産の「あいちのかおり」という品種の新米です。学校給食で使用されるお米は１年間すべて豊橋産です。
（不作時は除く）



毎月19日は『食育の日～おうちでごはんの日』です



### 有機農業の日

１２月８日は「有機農業の日」です。
１２月に提供するかぼちゃ入りミンチカツに使用するかぼちゃ、やさいソテーに使用するほうれんそうは、有機農業で栽培されたものです。

### 愛知を食べる学校給食の日

**～知ってる?うなぎのパワー!!～**



１２月は、愛知県産のうなぎを提供します。
うなぎは目を守るはたらきをするビタミンA や、骨をつくるカルシウムを吸収する手助けをするビタミンD、肌や鼻・のどの内側を健康に保つビタミンB２が多く含まれています。

12月に提供されるすき焼き、やさいラーメン肉じゃが、豚汁などの調理動画を掲載中です！ぜひご覧ください♪



保健給食課HP　保健給食課公式 YouTube

給食についてのご意見、お問い合わせ先
＊北部給食センター　☎88－1817
＊保健給食課　☎51－2835